



勿来第一中学校  
保健室  
R 4.1 2.1



旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも…本当の歯みがきも忘れずに

## 思春期講座（2年）



11月10日（木）、いわき医療センターの助産師さんを招いて、2学年の思春期講座が行われました。生命的の神秘、心と身体の変化、望まない妊娠、LGBTQ、性感染症などの講話をいただきました。

最後に各クラスの代表2名が、臨月時の重さのおもりをつけ、妊婦体験をしました。また、当日の朝産まれた赤ちゃんの「へその緒」を希望者全員が手に取って見ることができ、貴重な体験をすることができました。



## 保護者の方へ

☆ リーバーの入力のお願い・・・毎日の入力、ありがとうございます。体調不良で欠席する時も、土日や冬休み中もお手数ですが引き続きの入力をお願いします。

☆ 歯科受診のお願い・・・・・・歯科検診時、むし歯やCO（むし歯になりかけの歯）があり、まだ受診していない生徒のご家庭に、改めて「受診のおすすめ」のプリントをお渡しました。長期休暇などをを利用して受診し、プリントを担任に提出してくださるようお願いいたします。

